

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_31
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板クロール右手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように 偶数 板クロール左手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	フォーミング ドリル意識	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	200	0:05:20
Main-S①	25	×	1	6	0' 30"	グライドキック	150	0:03:00
	75	×	1	6	1' 00"	ハード	450	0:06:00
	50	×	1	6	1' 00"	スイム 繰り返し	300	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 45"	パドル	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_31
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール右手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように 偶数 板クロール左手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	200	0:05:20
Main-S①	25	×	1	5	0' 40"	グライドキック	125	0:03:20
	75	×	1	5	1' 10"	ハード	375	0:05:50
	50	×	1	5	1' 00"	スイム 繰り返し	250	0:05:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 45"	パドル	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_31
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール右手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように 偶数 板クロール左手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	5	0' 40"	グライドキック	125	0:03:20
	75	×	1	5	1' 15"	ハード	375	0:06:15
	50	×	1	5	1' 05"	スイム 繰り返し	250	0:05:25
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	パドル	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:35

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_31
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール右手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように 偶数 板クロール左手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	5	0' 40"	グライドキック	125	0:03:20
	75	×	1	5	1' 20"	ハード	375	0:06:40
	50	×	1	5	1' 10"	スイム 繰り返し	250	0:05:50
Main-S①	50	×	6	1	0' 50"	パドル	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_31
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板クロール右手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように 偶数 板クロール左手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	200	0:06:40
Main-S①	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック	100	0:03:00
	75	×	1	4	1' 30"	ハード	300	0:06:00
	50	×	1	4	1' 20"	スイム 繰り返し	200	0:05:20
Main-S①	50	×	6	1	0' 55"	パドル	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_31
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板クロール右手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように 偶数 板クロール左手 キャッチ動作のみ 肘が水面につかないように	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	200	0:06:40
Main-S①	25	×	1	3	0' 50"	グライドキック	75	0:02:30
	75	×	1	3	1' 45"	ハード	225	0:05:15
	50	×	1	3	1' 30"	スイム 繰り返し	150	0:04:30
Main-S①	50	×	5	1	1' 10"	パドル	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:35